**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ВОЗМОЖНОСТЬ» ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ГОРОДА ДУБНЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю  Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Смирнова В.А.  Приказ № 53-14-14/01-09 от 30.08.2019 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО КУРСА «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»,

изучаемого на базовом уровне

по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования для обучающихся, по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)

1 «В» класс

Учитель: Крупская Евгения Михайловна.

2019-2020 учебный год

**Физическая культура.**

По учебному плану школы на 2019-2020 год на изучение данного предмета «Адаптивная физкультура» выделено 68 учебных часа в год (2 час в неделю).

**Содержание тем изучаемого курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Содержание темы** | **Количество часов** |
| **Основы знаний.** | Инструктаж по технике безопасности. Основы гигиенических знаний. Обувь и одежда при занятиях физической культурой. | **4** |
| **Гимнастика** | ОРУ без предметов. Пространственные ориентировки. Упражнения на осанку.Дыхательные упражнения. Упражнения в расслаблении мышц. ОРУ с предметом. Упражнения с гимнастическими палками.Упражнения с малыми мячами, большими мячами. Упражнения на снарядах и тренажерах. | **22** |
| **Легкая атлетика** | Ходьба. Метание. | **18** |
| **Игровая деятельность** | Игры с О.Р.У. Игры с метанием. Коррекционные игры. | **14** |
| **ЛФК** | Комплекс оздоровительных упражнений. Профилактические и коррекционные упражнения. | **10** |

**Календарно-тематическое планирование к программе**

**по курсу «Физическая культура» 1 «В» класс 68 часов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Планируемые результаты обучения по разделам** | **Дата** | | **Примечание** |
| **По плану** | **По факту** |
| 1 | **I четверть.**  О.Т.Б. Основы гигиены. | Спортивная форма на уроках физкультуры,правила гигиены после занятий физической культурой. | 02.09 |  |  |
| 2 | ОРУ. Упражнения с малыми мячами. | Уметь выполнять упражнения с малыми мячами, большими мячами. | 04.09 |  |  |
| 3 | ОРУ. Упражнения с малыми мячами. | Уметь выполнять упражнения с малыми мячами, большими мячами. | 09.09 |  |  |
| 4 | ОРУ. Упражнения с малыми мячами. | Уметь выполнять упражнения с малыми мячами, большими мячами. | 11.09 |  |  |
| 5 | ОРУ. Упражнения с малыми мячами. | Уметь выполнять упражнения с малыми мячами, большими мячами. | 16.09 |  |  |
| 6 | ОРУ. Упражнения с малыми мячами. | Уметь выполнять упражнения с малыми мячами, большими мячами. | 18.09 |  |  |
| 7 | Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев | Выполнять упражнения на развитие мелкой моторики | 23.09 |  |  |
| 8 | Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев | Выполнять упражнения на развитие мелкой моторики | 25.09 |  |  |
| 9 | Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев | Выполнять упражнения на развитие мелкой моторики | 30.09 |  |  |
| 10 | Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев | Выполнять упражнения на развитие мелкой моторики | 02.10 |  |  |
| 11 | Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке | Выполнять упражнения на развитие мелкой моторики | 07.10 |  |  |
| 12 | Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке | Выполнять упражнения на развитие мелкой моторики | 09.10 |  |  |
| 13 | Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке | Выполнять упражнения на развитие мелкой моторики | 14.10 |  |  |
| 14 | Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке | Выполнять упражнения на развитие мелкой моторики | 16.10 |  |  |
| 15 | ОРУ с предметом. Упражнения с гимнастическими палками. | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками. | 21.10 |  |  |
| 16 | ОРУ с предметом. Упражнения с гимнастическими палками. | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками. | 23.10 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | **II четверть.**  О.Т.Б. Основы знаний. | Знать название спортивного инвентаря: мяч, гимнастическая палка, батут | 04.11 |  |  |
| 2 | Круговые движения кистью. Броски мяча двумя руками (от груди). | Уметь выполнять упражнения с мячом. | 06.11 |  |  |
| 3 | Круговые движения кистью. Броски мяча двумя руками (от груди). | Уметь выполнять упражнения с мячом. | 11.11 |  |  |
| 4 | Круговые движения кистью. Броски мяча двумя руками (от груди). | Уметь выполнять упражнения с мячом. | 13.11 |  |  |
| 5 | Круговые движения кистью. Броски мяча двумя руками (от груди). | Уметь выполнять упражнения с мячом. | 18.11 |  |  |
| 6 | Круговые движения кистью. Броски мяча двумя руками (от груди). | Уметь выполнять упражнения с мячом. | 20.11 |  |  |
| 7 | Круговые движения кистью. Броски мяча двумя руками (от груди). | Уметь выполнять упражнения с мячом. | 25.11 |  |  |
| 8 | Круговые движения кистью. Броски мяча двумя руками (от груди). | Уметь выполнять упражнения с мячом. | 27.11 |  |  |
| 9 | Круговые движения кистью. Броски мяча двумя руками (от груди). | Уметь выполнять упражнения с мячом. | 02.12 |  |  |
| 10 | Круговые движения кистью. Броски мяча двумя руками (от груди). | Уметь выполнять упражнения с мячом. | 04.12 |  |  |
| 11 | Сгибание фаланг пальцев. Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. | Упражнения на развитие мелкой моторики | 09.12 |  |  |
| 12 | Сгибание фаланг пальцев. Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. | Упражнения на развитие мелкой моторики | 11.12 |  |  |
| 13 | Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Выполнение движений плечами. | Уметь выполнять упражнения для рук | 16.12 |  |  |
| 14 | Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Выполнение движений плечами. | Уметь выполнять упражнения для рук | 18.12 |  |  |
| 15 | Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения | Уметь выполнять упражнения для ног | 23.12 |  |  |
| 16 | Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения | Уметь выполнять упражнения для ног | 25.12 |  |  |
| 17 | **IIIчетверть.**О.Т.Б. Основы знаний. | Выполнять простейшие указания учителя. | 13.01 |  |  |
| 18 | Метание. | Выполнять броски мяча. | 15.01 |  |  |
| 19 | Метание. | Выполнять броски мяча. | 20.01 |  |  |
| 20 | Метание. | Выполнять броски мяча. | 22.01 |  |  |
| 21 | Метание. | Выполнять броски мяча. | 27.01 |  |  |
| 22 | Метание. | Выполнять броски мяча. | 29.01 |  |  |
| 23 | Метание. | Выполнять броски мяча. | 03.02 |  |  |
| 24 | Метание. | Выполнять броски мяча. | 05.02 |  |  |
| 25 | Метание. | Выполнять броски мяча. | 10.02 |  |  |
| 26 | Метание. | Выполнять броски мяча. | 12.02 |  |  |
| 27 | Игры с О.Р.У. | Уметь играть в игры. | 17.02 |  |  |
| 28 | Игры с О.Р.У. | Уметь играть в игры. | 19.02 |  |  |
| 29 | Игры с О.Р.У. | Уметь играть в игры. | 24.02 |  |  |
| 30 | Игры с О.Р.У. | Уметь играть в игры. | 26.02 |  |  |
| 31 | Игры с метанием. | Уметь играть в игры. | 02.03 |  |  |
| 32 | Игры с метанием. | Уметь играть в игры. | 04.03 |  |  |
| 33 | Игры с метанием. | Уметь играть в игры. | 09.03 |  |  |
| 34 | Игры с метанием. | Уметь играть в игры. | 11.03 |  |  |
| 35 | Игры с метанием. | Уметь играть в игры. | 16.03 |  |  |
| 36 | Игры с метанием. | Уметь играть в игры. | 18.03 |  |  |
| 37 | **IVчетверть.** О.Т.Б. Основы знаний. | Выполнять простейшие самостоятельные движения и перемещения. | 30.03 |  |  |
| 38 | Коррекционные игры. | Уметь играть в игры. | 01.04 |  |  |
| 39 | Коррекционные игры. | Уметь играть в игры. | 06.04 |  |  |
| 40 | Коррекционные игры. | Уметь играть в игры. | 08.04 |  |  |
| 41 | Коррекционные игры. | Уметь играть в игры. | 13.04 |  |  |
| 42 | Коррекционные игры. | Уметь играть в игры. | 15.04 |  |  |
| 43 | ЛФК. | Выполнять комплекс лечебных упражнений. | 20.04 |  |  |
| 44 | ЛФК. | Выполнять комплекс лечебных упражнений. | 22.04 |  |  |
| 45 | ЛФК. | Выполнять комплекс лечебных упражнений. | 27.04 |  |  |
| 46 | ЛФК. | Выполнять комплекс лечебных упражнений. | 29.04 |  |  |
| 47 | ЛФК. | Выполнять комплекс лечебных упражнений. | 04.05 |  |  |
| 48 | ЛФК. | Выполнять комплекс лечебных упражнений. | 06.05 |  |  |
| 49 | Профилактические и коррекционные упражнения. | Выполнять комплекс профилактических и коррекционных упражнений. | 11.05 |  |  |
| 50 | Профилактические и коррекционные упражнения. | Выполнять комплекс профилактических и коррекционных упражнений. | 13.05 |  |  |
| 51 | Профилактические и коррекционные упражнения | Выполнять комплекс профилактических и коррекционных упражнений. | 18.05 |  |  |
| 52 | Профилактические и коррекционные упражнения | Выполнять комплекс профилактических и коррекционных упражнений. | 20.05 |  |  |

Согласовано на ГМО

Протокол № 1 от 27.08. 2019г.

Рук. ГМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бариньяк Ц.А.

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.